



CHRISTINE MORTAG, *Autorin*

CLEAN EATING

Vivamayr, Altaussee

ZIELE: Ernährungsumstellung, Darmregeneration

Heute, acht Wochen nach der Rückkehr, bin ich sieben Kilo leichter. Dabei wollte ich gar nicht unbedingt abnehmen. „Was wollen Sie denn?“, hatte Dr. Sepp Fegerl bei der Erstuntersuchung im Gesundheitsresort „Vivamayr“ in Altaussee im Salzkammergut gefragt. Er ist einer der beiden medizinischen Leiter, hat ein Tattoo am Arm und sieht so unverschämt frisch und gesund aus, dass man sich gleich noch unzulänglicher fühlt. „Ich habe katastrophale Essgewohnheiten“, hatte ich gestanden. Ich bin freiberuflich, arbeite zu Hause, oft bin ich so in die Arbeit vertieft, dann fällt mir erst spätnachmittags auf, dass Mittag längst vorbei ist. Vielleicht sind es auch die Zeichen der Zeit: Ständig sind wir auf allen Kanälen erreichbar und vergessen dabei die Pausen. Geregelte Mahlzeiten sind mir fremd, ich futtere den ganzen Tag. Mal eine Tüte Lakritz, mal eine Packung Kekse. Die Sünden versuche ich abends mit Salat und Rohkost

wetzumachen. Gute Wahl, falsches Timing. Geht es mir gut dabei? Geht so. Ich bin nicht wirklich krank, aber müde und schlapp, die Haut ist fahl, in meinem Bauch grummelt und rumort es.

„Da sind Sie hier genau richtig“, sagt Dr. Fegerl. „Unser Ziel ist es, durch eine Umstellung der Lebensweise die Gesundheit unserer Gäste nachhaltig zu erhalten.“

Das „Vivamayr“ hat ein ganzheitliches Konzept entwickelt, das auf den Prinzipien des österreichischen Mediziners Franz Xaver Mayr basiert. Der hatte den Darm als „Wurzel allen Übels“ ausgemacht. Wir essen zu viel, zu schnell, zu viel Zucker, zu viele Fette. Migräne, Arthrose, Bluthochdruck, chronische Müdigkeit, Depressionen können die Folge sein. Statt Fastenkur mit Milch und harten Semmeln legt die modernisierte Mayr-Methode allerdings großen Wert auf Genuss und guten Geschmack. „Außerdem sind wir keine Abnehmklinik“, sagt der Arzt. „Wer Hunger leidet, hat Stress, und der sorgt für Übersäuerung.“

Es gibt keine Pauschalbehandlungen, jede Therapie wird individuell zusammengestellt. Die überwiegend internationalen Gäste – Umgangssprache ist Englisch – kommen aus den unterschiedlichsten Gründen: wegen eines Burn-outs, zur Reha bis hin zu unerfülltem Kinderwunsch. Die wenigsten sehen aus, als müssten sie abnehmen. Einige sind sogar erschreckend dünn.

Meine Blutanalyse und ein Muskelreaktionstest offenbaren einen völlig übersäuerten Magen, Verpilzungen im Darm und Unverträglichkeiten auf Kasein und Koffein. Tierisches Milchei- ➤



AUSSICHTSREICH Die hellen und lichtdurchfluteten Zimmer (hier die Penthouse-Suite) mit viel Lärchenholz und Teppichen in Ausseer Grün geben den Blick frei auf den See oder die umliegenden Berge

**BLICK FÜR
DAS SCHÖNE**

1 Die moderne Mayr-Küche erlaubt neben viel Gemüse auch Rind und Huhn 2 Der mystische und malerische Altaussee im Salzkammergut regt Körper und Geist an



weiß wird vom Speiseplan gestrichen, also keine Milch, kein Käse, Joghurt, Frischkäse, sprich alles, was ich gern mag. Stattdessen werden köstliche Gerichte wie Rind, Hühnerbrüstchen, sogar Hummer und vor allem gedünstetes Gemüse serviert, hübsch angerichtet wie in einem Sternelokal. Kaffee fällt flach, im Angebot sind stilles Wasser und Kräutertees.

Wichtig ist aber nicht nur, was man isst, sondern wie. Jeden Bissen soll ich 40-mal kauen, mich dabei ganz auf das Essen konzentrieren. Kein Lesen, kein Handychecken nebenbei. Nach Anfangsschwierigkeiten stelle ich erstaunt fest, wie groß die Aromenvielfalt einer Kartoffel ist.

Der Speisesaal ist modern, hell und freundlich. Wie im ganzen Resort lassen die riesigen Panoramafenster den malerischen See und die nahen Berge des Dachsteins herein. Die Atmosphäre ist heiter, auch wenn man sich nicht unterhalten soll. Weil sich alle möglichst rundum wohlfühlen sollen, lautet der Dresscode: Come as you are. Manche kommen also im Bademantel, leider, die meisten in Jogginghose und Loungewear, immerhin von Balenciaga und Celine.

Am schwersten fällt es mir, nicht zwischendurch zu essen. Dabei sind Pausen für den Darm so wichtig. Die verschiedenen Be-

handlungen lenken ab: Noch vorm Frühstück gehe ich zur Gymnastik, vorm Mittag zum Yoga, ich bekomme zellverjüngende Sauerstofftherapien, Elektrolysefußbäder zur Entgiftung, werde massiert, gerödert (Lymphdrainage der Mandeln), gepeelt. Die Tage sind durchgetaktet, trotzdem bleibt Zeit zum Entspannen und um das Resort mit seinem großzügigen Spa zu genießen. Ich habe sogar noch Energie für den sieben Kilometer langen Weg um den Altaussee und den Ort mit seinen pittoresken Fischerhütten. Ich komme mir vor wie im Wellnessurlaub – nur mit betreutem Essen.

Die meisten Gäste bleiben acht bis zehn Tage, ich kann nur drei. Alle waren skeptisch, ob das überhaupt etwas bringt. Es hat eine Menge gebracht: Noch nie habe ich so viele Veränderungen nach so kurzer Zeit gespürt. Ich fühle mich gesünder, fitter, bin drei Kilo leichter. Der Bauch ist flacher, die Haut besser und die Augen leuchten – ein Zustand, den ich unbedingt erhalten möchte. Der sichtbare Erfolg ist Motivation genug.

Seitdem habe ich die Ernährung umgestellt, ohne zum Food-Nerd zu werden. Ich kenne jede Alternative zu tierischer Milch (Favorit: Mandelmilch) und jeden pflanzlichen Brotaufstrich, die weiteren Pfunde purzelten dabei ein passant. Abends ist es oft schwer, weil die Familie noch isst wie bisher, aber langsamer. Immerhin. Süßigkeiten gibt es weiterhin, nur nicht mehr gleich die ganze Tüte. Das Gute: Je weniger Süßes man zu sich nimmt, desto mehr nimmt auch die Lust darauf ab. Man kann sagen: Ich bin von einem achtlosen zu einem achtsameren Esser geworden.

INFOS & PREISE Das „Vivamayr“ bietet individuelle Programme aus Diagnostik, Ernährung, Behandlungen und Aktivitäten. Zimmer p. P./ Nacht im DZ ab 180 Euro (Einzelnutzung ab 270 Euro), Anfangs- und Abschlussuntersuchung je 185 Euro, Muskelfunktionstest 185 Euro, Sauerstofftherapie (IHHT) 105 Euro, Elektrolysefußbad 49 Euro, Laboruntersuchungen ab 90 Euro.